



Chochete vom 10.02.2022

nach Rezept von Küde



FOOBY
BLITZ-
GERICHT



Nüsslissalat mit Speck und Sonnenblumenkernen

Für 4 Personen
pro Person 281 kcal
Aktive Zeit: **20 Min.**
Gesamtzeit: **20 Min.**

DAS BRAUCHTS

- 80 g Speckwürfel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 3 Scheiben Toastbrot, in Würfeli
- 1 EL Honigsenf
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Jogurt nature
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 150 g Nüsslissalat

UND SO WIRDS GEMACHT

Knusper-Mix: Speckwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Öl, Kerne und Brotwürfeli beigegeben, ca. 4 Min. fertig braten und beiseitestellen.

Sauce: Senf, Zitronensaft, Öl und Jogurt in einer Schüssel verrühren, würzen. Schnittlauch und Nüsslissalat daruntermischen, anrichten. Knusper-Mix darüberstreuen.

Rindsgulasch mit Paprika

🕒 30 MIN. + 2¼ STD. SCHMOREN 🚫 LAKTOSEFREI

- 2 Rüebli
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Peperoncini

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebli, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in gleich grosse Stücke schneiden. Peperoncini entkernen, in feine Streifen schneiden.

- Öl zum Braten
- 800 g Rindsvoressen (z. B. Schulter)
 - 1½ TL Salz
 - wenig Pfeffer
 - 1 EL Mehl
 - 1½ EL Edelsüss-Paprika
 - 1½ EL geräucherter Paprika

Wenig Öl im Bratopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, mit Mehl und Paprika bestäuben.

- 2 EL Tomatenpüree
- 2½ dl Rotwein (z. B. Chianti)
- 1 dl Wasser

Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, eutl. wenig Öl begeben. Rüebli, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini ca. 5 Min. andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Wein und Wasser dazugliessen, auf die Hälfte einkochen.

- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 dl Rindsbouillon
- 1 Bund glattblättrige Petersilie

Nelken und Lorbeerblätter begeben, Bouillon dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder begeben.

Schmoren: zugedeckt ca. 2¼ Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Lorbeer und Nelken entfernen, Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.

Tipp: Bereiten Sie das Gulasch ruhig schon am Vortag zu, aufgewärmt schmeckt es noch besser.

Dazu passen: Kartoffelstock, Nudeln, Spätzli.

PORTION (¼): 282 kcal, F 6 g, Kh 9 g, E 45 g

Wenig geräucherter Paprika macht das Gulasch noch delikater.

Tipp

PAPRIKA-PASTA-CHIPS



Haben Sie Teigwarenresten? Dann bereiten Sie doch diese Chips zu. Sie sind ein toller Knabberspass für die ganze Familie!

100 g gekochte Teigwaren (z. B. Farfalle, Penne, Maccheroni) mit **1 EL ÖL**, **2 TL Paprika** (z. B. Granulat), **2 EL geriebenem Sbrinz**, **2 Prisen Salz** und **2 Zweiglein feingeschnittenem Rosmarin** mischen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft) ca. 20 Min. backen.

Kartoffelstock

Für 4 Personen

1kg mehligkochende Kartoffeln
geschält in Stücken

2dl Milch

30g Butter

1TL Salz

Muskatnuss

1.

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20-25 Minuten
weichkochen. Abgessen vollständig
abtropfen lassen

2.

Milch, Butter und Salz in die noch heisse Pfanne
geben, bei kleiner Temperatur warmhalten
Kartoffeln durch ein Passesieb treiben
Kräftig mit Milch und Butter verrühren

Orangen-Tiramisu - Zutaten

Creme:

- 1 Orange nur abgeriebene Schale verwenden
- 1 dl Orangensaft frisch
- 50g Zucker
- 250g Mascarpone
- 180g Crème fraîche

Zum Fertigstellen:

- 150g Löffelbiskuits
- 15 dl Orangensaft frisch
- 4 Esslöfel Grand Marnier
- Kakaopulver
- Orangenfleets

Orangen-Tiramisu - Zubereitung

Schritt 1

Orangenschale und Saft sowie Zucker in eine Schüssel verrühren. Dann den Mascarpone und die Crème fraîche dazurühren.

Schritt 2

Die Hälfte der Biscuits auf dem Boden in einer Gratinform auslegen. Orangensaft und nach Belieben Grand Marnier mischen. Mit der Hälfte dieser Flüssigkeit die Biscuits beträufeln. Die Hälfte der Creme darauf verteilen, diese mit den restlichen Biscuits belegen, wiederum mit Orangensaft beträufeln und mit Creme abschließen. 2 Stunden oder länger kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakao pulver bestäuben und Orangenfleets garnieren.